CERCUL «Tinerețe fără bătrînețe»

„Gimnastica la domiciliu — o activitate necesară și la îndemîna fiecăruia" — afirmă prof. dr. docent ADRIAN IONESCU

REDACTORUL : Pentru început, v-am ruga să ne arătați avantajele gimnasticii practicate la domiciliu.

PROF. DR. AD. IONESCU : Gimnastica la domiciliu oferă cele mai variate exerciții posibile prin intermediul cărora oricine poate să prelucreze grupe, „lanțuri" de mușchi. Pentru torace — **în cazul celor cu insuficiență respiratorie ;** pentru abdomen — **cînd este vorba de... exces respiratoriu ;** pentru membrele inferioare — **la cei cu tendință de atrofiere etc. Intr-un cuvînt, să aducă substanțiale corective organismului, paralel , se înțelege, cu menținerea sănătății. Personal execut, dimineața, sărituri laterale și antero-posterioare. De asemenea, pun accent pe mișcări de respirație. Dacă într-o zi n-am reușit să respect programul de gimnastică pe care mi l-am fixat, realizez, în compensație, plimbări pe jos, într-un ritm deseori alert și pe zone ale orașului care să constituie și o delectare de ordin estetic.**

REDACTORUL : Cum și cînd considerați că este util să se execute exercițiile de gimnastică și prin ce mijloace ?

PROF. DR. AD. IONESCU : Firește, dimineața. Așa-zisa gimnastică de înviorare. Ea poate fi repetată în cursul zilei. Exercițiile de gimnastică pot fi asociate cu plimbări ușoare, cu înot — vara, cu schi — iarna, cu drumeție și turism, cu plimbări pe bicicletă. De asemenea pot fi folosite extensoare, haltere mici și mijlocii (cele mari sînt contraindicate). Asemenea aparate vin să îmbogățească conținutul exercițiilor. O completare utilă — un ușor automasaj, uscat sau umed, în timpul dușului, dă satisfacția unei reconfortări. Un duș, o frecție asociată gimnasticii de dimineață înviorează organismul, îți dă o senzație de sănătate și de voie bună.

REDACTORUL : Ce reguli speciale apreciați că este necesar să se respecte de către cei care practică gimnastica la domiciliu ?

PROF. DR. AD. IONESCU : Ceea ce „amenință" gimnastica, în cazul nostru, sînt discontinuitatea și tendința de exces. Discontinuitatea se poate remedia ușor printr-un mic efort de voință.Ințelegerea deplină a necesității de a practica ZILNIC cîteva exerciții, iată una din regulile elementare pentru FIECARE om. In ceea ce privește tendința spre exces, aș vrea să subliniez un aspect esențial ; și anume, acela că gimnastica la domiciliu nu trebuie să ducă la performanțe, să aibă un caracter competitiv. Ea este o întrecere cu tine însuți, și atît ! Gimnastica la domiciliu trebuie înțeleasă ca o odihnă activă, indispensabilă atît celor care lucrează fizic intens cît și intelectualilor.

REDACTORUL : Se vorbește mult despre gimnastica în calitate de corectiv în convalescență.

PROF. DR. AD. IONESCU : Orice boală slăbește organismul, îl scoate din mediul social, un timp oarecare. Trecerea de la boală la activitatea anterioară se face treptat. Vindecarea clinică nu înseamnă și vindecarea funcțională. Convalescentul nu-i nici bolnav, nici sănătos. Ideea reeducării funcționale, a recuperării neuromotoare se identifică cu ceea ce numim „reabilitare fizică". Și exercițiile fizice au, în această privință, un rol major. Iată de ce sînt oameni care, mulțumiți de rezultate, păstrează obișnuința exercițiului fizic și în convalescență pentru a-și menține sănătatea, dar și în ideea profilaxiei. Recomand celor care au avut un accident, o boală, un plan de exerciții fizice pentru tot restul vieții. Un veritabil regim de gimnastică medicală. O mențiune : ar fi foarte indicat ca exercițiul fizic individual să fie dirijat periodic de medic.

REDACTORUL : Unii membri ai cercului nostru cred că la o anumită vîrstă gimnastica la domiciliu ar trebui limitată.

PROF. DR. AD. IONESCU : Vă referiți la bătrîni. Dar nu este obligatoriu ca un om bătrîn să fie și un om bolnav. Mai mult, bătrînii de astăzi vor să trăiască în condiții de prețuire a capacităților lor de muncă, să desfășoare o activitate cît de cît utilă. Pentru această categorie recomand o gimnastică preventivă care să le păstreze vigoarea, sănătatea și capacitatea funcțională. Totodată este bine să intervină și o activitate cu caracter fizic : puțin grădinărit, creșterea iepurilor, stupăritul. Adică posibilități de întreținere a „priceperii motrice". Gimnastica poate fi practicată la orice vîrstă, fără nici o limită.

REDACTORUL : Concluzia este deci că gimnastica la domiciliu are o sferă largă, de la tinerețe pînă la bătrînețe.

PROF. DR. AD. IONESCU : Da, aceasta este realitatea.

Redactor : TIBERIU STAMA

★

N.R. Miercuri, secția „gimnastică la domiciliu" stă la dispoziția cititoarelor ziarului nostru.

În săli, pe terenuri și stadioane...

Ziarul nostru a consemnat, mai ales în ultima vreme, numeroase inițiative ale activiștilor sportivi din Galați în direcția întăririi bazei materiale pentru activitatea de performanță. Pentru că e primăvară și calendarul sportiv a început firesc să devină mai consistent, ne-am propus să vizităm cîteva din bazele sportive gălățene, acum la începutul sezonului în aer liber...

★

La stadionul „Metalosport" o plăcută surpriză : sala acoperită de atletism. Ordine, curățenie, preocupare pentru crearea unor condiții optime de pregătire. Dar, e vreme frumoasă și antrenorul Catană lucrează afară cu numeroșii tineri cîștigați de frumusețea acestui sport.

Pe stadion, în schimb, pasiunea cu care își desfășoară antrenamentul fotbaliștii centrului UCFS nu se... împacă de loc cu aspectul terenului. De jur împrejur noroi și bălți, gazonul neîngrijit, uitat așa parcă de toată lumea.

Ce păcat !

★

Bazinul acoperit. Grija gospodarilor se simte de la intrare. Intr-adevăr, aici se poate lucra cu „motoarele" în plin. In bazin, însă, numai... 5 copii (unul a venit azi pentru prima oară). Antrenorul D. Mititelu ne explică : „Tocmai acum a început vacanța ! Altfel vin mult mai mulți la pregătire".

Bine ar fi să fie așa. Pentru că la bazin se plătește anual o chirie de 200 000 de lei !...

★

Secția de haltere nu are programat antrenament. Antrenorul P. Gospodinov este însă prezent în sala excelent pregătită și dotată cu absolut tot ce este necesar.

„Niciodată n-am avut asemenea condiții de lucru" — *ne spune antrenorul.*

Foarte bine ! Dar, atunci, de ce numai 17 halterofili, dintre care 10—12 vin cu regularitate la antrenament ? Aflăm că a fost înființat și un centru de inițiere care — deși, e drept, a beneficiat de o bază materială corespunzătoare abia în ultimul timp — nu a avut aproape nici un fel de activitate. Din acest centru, luîndu-se legătura cu diferite școli și în primul rînd cu Școala profesională a Combinatului siderurgic (1 500 de elevi), urmărindu-se întrecerile din satele apropiate, organizîndu-se concursuri de selecție, ar fi trebuit să fie descoperite elemente talentate care să completeze efectivul secției de performanță. Cum spuneam, nu s-a făcut însă mai nimic și antrenorul P. Gospodinov continuă să-și numere elevii pe ... degete. Pare cu atît mai nefiresc, cu cît de centrul de copii răspunde... fiul acestuia, antrenorul Gh. Gospodinov.

★

Luminoasă, curată, îngrijită foarte bine și dotată cu toate instalațiile, aparatele și materialele necesare, sala de lupte este, în general, judicios folosită. Se muncește cu un număr corespunzător de sportivi și notăm preocuparea pentru realizarea performației pe toate „treptele" — copii, juniori mici și mari, seniori

★

„Și noi avem acum la dispoziție tot ce ne trebuie" — *ne spune antrenorul de box Petre Mihai. Din sală nu lipsește nimic. „Greul" Lehăduș — marea speranță a gălățenilor — mărturisește și el bucuria de a se pregăti în astfel de condiții.*

Așadar, fără observații critice. Poate că, totuși, numărul copiilor ar trebui să fie mai mare. Pentru ca peste 2—3 ani să fie asigurat schimbul de mîine al valoroșilor juniori pe care îi are astăzi boxul gălățean.

★

Din nou pe stadion. „Portul roșu" arăta în toamnă ca un maidan. Acum, da, este într-adevăr o bază sportivă. Terenul a fost regazonat, instalațiile revizuite, tribunele reparate ș.a. Se vor juca meciurile de „B", dar tot aici își va desfășura activitatea și centrul de inițiere (ce bine !).

★

Baza sportivă de lîngă Casa de cultură a studenților. Terenul de handbal e „lună". Toate felicitările. Cel pentru antrenamente abia poate fi, însă, identificat printre mormanele de lemne. Este drept că se preconizează — pe acest spațiu — amenajarea unor terenuri de antrenament pentru handbal, volei și baschet. Dar pînă atunci de ce trebuie să domnească aici praful și murdăria?

★

In construcție — sala de gimnastică și cea de box. Un complex care își anunță o serioasă contribuție la dezvoltarea acestor ramuri de sport. In „finisaj" — complexul de patru terenuri de tenis, o construcție modernă care, în curînd, va găzdui o bogată activitate

★

Cîteva concluzii. Evidente preocupările pentru ca toate secțiile de performanță să aibă condiții bune de activitate. S-au amenajat și se amenajează o serie de terenuri, sînt în construcție noi baze sportive. In general antrenorii folosesc mai bine aceste posibilități de organizare la un nivel superior al procesului de instruire. Dar, după cum se vede, nu peste tot există o preocupare corespunzătoare pentru completarea efectivelor secțiilor (și aceasta nu oricum, ci pe baza unei munci de selecție caracterizată de principiul continuității).

Condițiile create — ca și cele care vor fi, în plus asigurate activității de performanță în acest sezon — obligă, deopotrivă, pe sportivii și antrenorii gălățeni.

SILVIU FLORESCU

O carte utilă oricărui automobilist *)



Menită să constituie un „a.b.c." pentru automobilistul amator, cartea **„Învățarea conducerii automobilului și normele de circulație"** de Radu Constantin, recent apărută în Editura Uniunii de Cultură Fizică și Sport, își depășește cu mult sarcina, fiind o lucrare deosebit de interesantă și utilă, chiar pentru cei care se consideră — în virtutea multor ani „de volan" — maeștri în conducerea unui automobil.

Pornind de la noțiunile cele mai simple, pe care trebuie să le cunoască un conducător auto (capitolul „Ce trebuie să știe fiecare conducător începător") autorul reușește ca încetul cu încetul să ne introducă în studiul unor probleme tehnice (frînarea, virajul, stabilitatea autovehiculului etc.), iar de aici la sfaturi practice foarte folositoare, atît pentru securitatea cît și pentru exploatarea rațională a mașinii.

Cartea este scrisă cu mult gust, într-un stil atrăgător, vioi și antrenant, care pasionează cu atît mai mult cu cît datele tehnice — de obicei atît de aride pentru unii — sînt strecurate pe nesimțite în text și rămîn fixate în mintea cititorului.

Partea finală a cărții cuprinde regulamentul pentru aplicarea Decretului nr. 328/1966 privind circulația pe drumurile publice, ceea ce conferă lucrării încă o calitate : aceea de a pune la îndemîna cititorului, alături de o serie de date tehnico-științifice, sfaturi practice etc. și regulile și semnele de circulație, a căror cunoaștere este mai mult decît obligatorie. (s.n.).

*) Editura UCFS, 176 pag. 6 lei.

„GRÎUȘOR DE BĂRĂGAN"... LA SPORT

Sportivi și artiști amatori din zece comune s-au adunat în comuna Băile (raionul Făurei, regiunea Galați), ca să petreacă o duminică plăcută.

Inainte de a începe concursul cultural-artistic și sportiv, pe ulițele satului era un necontenit șuvoi de oameni.

...O comandă scurtă și defilarea sportivilor și a echipelor artistice începe în aplauzele mulțimii. Tineri și vîrstnici din comunele Ianca, Sutești, Grădiștea, Balta Albă, Amara, Ciineni, Vișani, Dragu, Surdila greci, împreună cu gazdele, alcătuiesc o frumoasă coloană multicoloră. Atleții, luptătorii, cicliștii, trăgătorii. pescarii (vîslași prin tradiție), handbaliștii și voleibaliștii, așteaptă cu nerăbdare momentul întrecerii. Totul se desfășoară după un program riguros. Arbitrii și concurenții primesc ultimele sfaturi. Zeci de pionieri, membri ai ansamblului de gimnastică al școlii din Ianca au început programul. Numerele sînt mult aplaudate.

Pe margine, moș Dumitru Stan privește și oftează :

— Care-i necazul, moș Stane?

— De, mă, taică... timpul, dușmanul tinereții, nu mă lasă să iau și eu parte la întreceri.

Pînă la urmă moș Stan nu s-a lăsat. Cînd a fost la trasul frînghiei și-a format o echipă și a provocat la întrecere pe cei cu un „leat" mai tineri.

Pe lac — cu toate că bătea vîntul — bărcile pescărești s-au avîntat în întrecere. De pe mal cineva strigă cît îl țin puterile :

— Hai Vernescu !

Cine știe, poate chiar printre tinerii din barcă se află un urmaș al cunoscutului caiacist...

Cînd întrecerile sportive au luat sfîrșit, un grup de prichindei băgați în sac pînă la gît, sar și se căznesc să ajungă cît mai repede la sosire. Cine credeți că erau cei mai însuflețiți suporteri la sosire? Cei mai bătrîni din sat. Ei trebuiau să ducă ștafeta mai departe. Dar nu în saci, ci cu oul în lingură.

Veselie și voie bună ! Către asfințitul soarelui cînd totul s-a sfîrșit mulțimea încerca, parcă, un regret : ziua fusese prea scurtă...

GH. BALAȘA



SE CAUTĂ UN... PROFESOR !

La Liceul „M. Sadoveanu" din Iași educația fizică se bucură de multă atenție, ca și activitatea sportivă a sutelor de elevi. Este, deci, multă treabă de făcut ! De aceea, conducerea școlii s-a bucurat nespus cînd, în toamnă, cadrelor de specialitate li s-a adăugat și profesorul de educație fizică VIRGIL CĂINARU.

Profesorul s-a prezentat la post. Apoi a lipsit motivat o scurtă perioadă de timp. Și pe urmă... n-a mai venit de loc !

Conducerea școlii a așteptat (așteaptă și acum) măcar două-trei rînduri din partea profesorului încadrat, probabil, în altă parte. Nimic ! Și pe unde nu l-au căutat toți — ceilalți profesori, elevi, părinți !... Poate îl găsește vreunul din cititorii noștri. Le reamintim numele : VIRGIL CĂINARU...

GAZDE NEPOLITICOASE...

Campionatul de copii a programat deunăzi în București un meci interesant : Dinamo—Metalul. Tinerii fotbaliști de la Metalul și-au aranjat cu grijă echipamentul, și-au lustruit bocancii și au plecat spre stadionul Dinamo.

O dată cu ei și unii pasionați ai fotbalului. Au căutat cele două echipe pe toate terenurile. Zadarnic ! Ce să mai lungim povestea ! Meciul n-a avut loc. Nu s-a prezentat... Dinamo. Politicoase gazde, n-avem ce zice ! In schimb, conducerea tehnică a echipei Metalul a fost rugată să ceară reprogramarea jocului. Și să păstreze discreție. Că altfel „aude" consiliul clubului Dinamo și o să ia măsuri. Să ia !...

FĂRĂ LĂUTARI

Asociația sportivă din comuna Jebel are un fel cu totul original de a rezolva problemele. Echipamentul sportiv — pentru cumpărarea căruia s-au cheltuit destui bani — este împărțit pe la jucătorii de fotbal. E drept, nu în întregime. O bună parte se află în păstrare la... Aprozar ! Foarte des, echipa de fotbal este definitivată la... „bufetul" din comună.

Lipsesc doar... lăutarii ! Motiv pentru care le-am făcut această... cîntare.

FORMĂ ȘI CONȚINUT

O valoroasă lucrare a prof. Mihai Epuran, „Pregătirea psihologică pentru concurs" a fost „îmbrăcată" într-o copertă nereușită. Culoarea (o asociere nefericită de vișiniu cu negru), scrisul, lacul (care în loc să dea strălucire cartonului se... lipește de mînă), contrastează cu calitatea hîrtiei și a tiparului.

Este regretabil că Editura UCFS, care și-a făcut o tradiție în a prezenta excelent din punct de vedere grafic cărțile scoase de sub tipar, a acceptat o copertă necorespunzătoare, executată de Intreprinderea poligrafică „Crișana" din Oradea.

Sperăm că această concesie făcută exigenței va fi ultima. Nu de alta, dar să nu uităm vechiul proverb, cum că „fața vinde marfa !"

TACTICA

Fotbalul contemporan abundă de „tactici" în ceea ce privește așezarea pe teren a jucătorilor. Adevărate avalanșe de cifre, fiecare sistem reprezentînd o idee, deseori o inovație : 1+4+2+4 ; 1+3+4+3 ; 1+10+0 etc. etc, toate menite să aducă o noutate care — nesesizată de adversar — să chezășuiască succesul. Oare nu prin tactică au cîștigat brazilienii de două ori consecutiv campionatul mondial ?

Dar, iată că antrenorii echipei Minerul Baia Sprie au hotărît în meciul cu formația Voința Reghin (categoria C) să-și surprindă adversarii cu o „tactică" nemaiîntîlnită pe terenurile de fotbal. Nu în ceea ce privește așezarea jucătorilor pe teren, ci în ceea ce privește așezarea... numerelor pe tricourile fotbaliștilor. Astfel, fundașul central Thordai purta numărul 10 ; Trifu (atacant central) fusese gratulat cu un tricou avînd nr... 15 ; Barkoczi (nr. 10 în realitate) acceptase tricoul nr. 13 (nefiind... superstițios) și așa mai departe.

Păcăliți au fost doar spectatorii și pe alocuri, arbitrii.

Rubrică redactată de VALERIU CHIOSE și DAN GĂRLEȘTEANU după scrisorile corespondenților noștri.